

國立勤益科技大學
諮商輔導中心
實習諮商心理師 江秉謙
2017年11月號

「我好痛苦，我好想去死…」當你聽到有親友對自己這麼說時，你會有什麼反應？當聽到別人這樣說時我們往往會不知所措不知道如何回應，或是以說教、勸對方想開點希望對方能夠放棄自殺的念頭，但有時候我們不自覺用了一些不適宜態度回應對方導致事情毫無好轉甚至是更加惡化，因此我們不僅需要發揮同理心也需要了解當面對一個想要自殺的人時我們可以怎麼做？

我們可以這樣做！

1. 耐心、安靜的傾聽

你可以做個安靜的聽眾，不評價、不比較的專心的聽聽看他說了些什麼。有自殺念頭的人大部份想要有地方安全且自由的說出自己的焦慮與害怕，因此你只要能做到專心傾聽與回應你所感受到的情緒就好囉！

(例如：我聽你說
了這麼多，我感
覺到你真的
過得很辛苦)

絕大多數想要自殺的人在自殺的時候都是自己一個人獨處的狀況，因此當你知道某人有自殺風險的時候，要盡量多多陪伴對方，避免讓他一個人獨處，有許多的自殺的起因都來自於缺乏歸屬感，因此當對方孤獨一人時容易引發孤獨感而提昇自殺風險。

3. 不讓想自殺的人獨處

2. 尊重及「有限度」的保密

當在與想要自殺的人互動時，請接納對方的想法與情緒而不任意評價與給建議，當你能夠尊重對方的感受與想法時，他們的心房才可能會為你打開，信任你，談論自己的痛苦。另外，他的故事也不要隨意的與他人分享，但也不要答應幫他保密，獨自一人承受沈重的壓力。



當想要自殺的人好像漸漸的從沮喪中回復而變得更加的有精神時，你可能會因為他的進步而為他感到高興，但有另外一種可能是：那些突然的輕鬆、平靜等「好轉」的跡象也許只是他們決定迎向死亡所帶來的如釋重負感而變得比較有精神而已。

4. 當他看起來比較好的時候，你就要更加的小心了！



諮商輔導中心
活動網址：

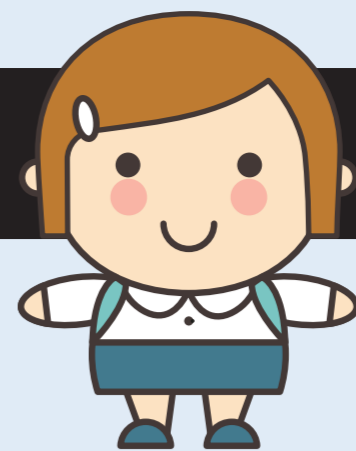
http://www.scc.ncut.edu.tw/CS_NCUT/index.aspx

5. 協尋專業的機構， 例如…諮輔中心！

當你聽到你的親友想要自殺，而私底下與他談過後也認為他極有可能進行自殺的時候你可以找尋專業的機構協助，例如**諮輔中心**，透過專業的陪伴，協助他宣洩自身的情緒與重新找回生命的意義。而當你有自殺意願的時候，也不要害怕說出來，請勇敢的向一個你信任的人談談，或是到諮商中心找心理師聊聊天。諮輔中心的大門永遠為你敞開。

自殺事件是一件令人十分遺憾且感傷的事件，除了代表一條寶貴性命的消逝外更將這份痛苦遺留給他們的親朋好友，這些親友們會帶著罪惡感、羞恥感、憤怒、悲傷等種種複雜情緒面對他們最愛的人用如此極端的方式離開自己。我們不難想像這些想自殺的人在選擇自殺前的絕望與無助，但其實在他們在撐不下去而自殺前通常會透露出許多的相關訊息，如果我們能善用我們的同理心與正確的態度面對他們，他們感受到人間的接納與溫暖後，或許有一天，他能夠找到除了死亡外的一條新的道路。

參·考



書·目

1. 自殺防治中心. (2007). 我可以怎麼做. 擷取自 自殺防治中心:
<http://tspc.tw/tspc/portal/howdo/index.jsp?sno=97>
1. 夏一新. (2016). 身邊有人想自殺時，我該怎麼做？精神科醫師：請做這5件事守住他們的生命. 擷取自 風傳媒:
<https://www.storm.mg/lifestyle/88864>

諮輔中心活動預告

2018年第25屆
台灣國際女性影展

11/29(四) 10:10-12:00 限*
12/10(一) 19:50-21:20 護
《姊的SWAG姊來唱》
《幸福無公式》
《亮亮與噴子》

日間部·大三
情感教育班級輔導

10:10-12:00
各班指定教室

12/06(四) 四訊三丙、四子三甲、四子三乙、
四電三丙、四資三甲、四資三乙。
12/13(四) 四化三丙、四冷三甲、四冷三乙、
四互三丙、四互三丁、四企三甲。
12/20(四) 四化三甲、四化三乙、四機三甲、
四機三丙、四互三甲、四互三乙。

進修學院
班級輔導

11/28(三) 1650-1735 專二流二乙
11/30(五) 1240-1325 院二資四甲
12/02(日) 0830-0915 院二機四甲
12/03(一) 0920-1005 專二流二甲
12/04(二) 0830-0915 院二流四甲
12/08(六) 0830-0915 院二子四甲
1150-1235 專二景二甲
12/09(日) 0920-1005 院二互四甲
12/15(六) 0830-0915 院二冷四甲
1150-1235 院二電四甲

學生·
假日工作坊

情緒與學習互作坊
12/22(六) 9:00-16:00

